RESPIRONICS®

JE SOUFFRE D'APNEE DU SOMMEIL.

QUE FAIRE MAINTENANT?

UN GUIDE POUR VOUS AIDER A TIRER LE MAXIMUM DE VOTRE TRAITEMENT

Détachez et installez cet aimant pour vous aider à commander votre matériel (voir le chapitre 7 pour plus d'informations).

Table des matières

Avantages du traitement 2

Principe du traitement par pression positive 3

Se familiariser avec l'appareil de traitement et le masque 4

Préparer le système à l'emploi 6

Nettoyer le masque et le tube 7

Entretenir votre équipement 8

Conseils d'utilisation et de réglage du masque 9

Réponses aux questions et problèmes les plus communs 10

Un traitement par pression positive efficace 13

Pour en savoir plus 13

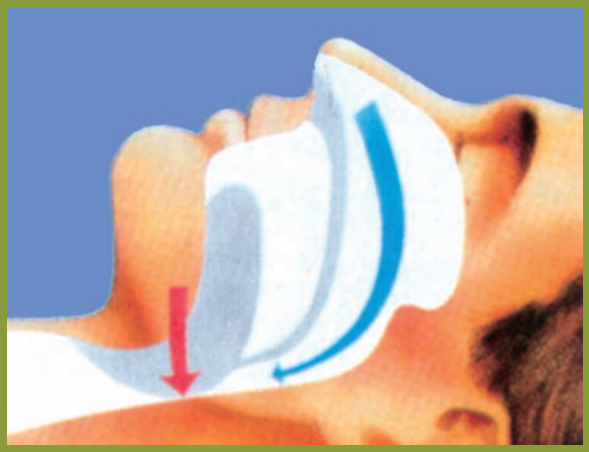
Cette brochure contient les témoignages de patients réels sur les avantages d'un traitement de l'apnée du sommeil.

Avantages du traitement

Vous avez du mal à dormir. Vous ronflez peut-être bruyamment, ou la sensation de vous étouffer vous réveille. Vous êtes aussi épuisé pendant la journée, vous avez des maux de tête le matin et vous vous sentez déprimé ou irritable. Après avoir consulté votre médecin, et avec l'aide d'un laboratoire du sommeil, vous savez maintenant que vous souffrez d'apnée obstructive du sommeil.

Vos voies respiratoires s'affaissent pendant le sommeil et empêchent l'air de parvenir à vos poumons. Vous vous arrêtez momentanément de respirer, ce qui perturbe votre sommeil et fatigue votre cœur.

Votre médecin vous a prescrit un traitement par pression positive. Celui-ci consiste à insuffler doucement de l'air dans votre nez ou dans votre bouche pour maintenir l'ouverture de vos voies respiratoires. C'est une thérapie non invasive.



Apnée obstructive du sommeil

Traitement par pression positive

Principe du traitement par pression positive

Le traitement par pression positive dégage vos voies respiratoires lorsque vous dormez. Il peut révolutionner la qualité de vie des personnes souffrant d'apnée du sommeil. Lorsque vous portez le système chaque nuit et qu'un traitement optimum vous est administré, vous êtes susceptible de constater :

- Une énergie et une capacité d'attention accrues pendant la journée
- Moins de maux de tête matinaux
- Une moindre irritabilité
- Une meilleure mémoire
- Moins de réveils en cours de nuit pour aller aux toilettes
- Une capacité d'exercice accrue
- Une efficacité plus grande dans vos tâches, chez vous ou au travail
- Une meilleure qualité de la vie

Vous devrez suivre votre traitement chaque nuit pendant votre sommeil. Sinon, vos ronflements, votre apnée du sommeil et votre fatigue redeviendront comme avant.

Il a été démontré qu'une apnée du sommeil laissée non traitée était associée à certains désordres médicaux, comme :

- Hypertension
- Maladie cardiaque
- Crise cardiaque
- Arythmie cardiaque
- Attaque cérébrale

L'apnée du sommeil contribuerait également à la fréquence des accidents de la route et du travail.

Le prestataire de soins qui vous fournit l'appareil à pression positive évaluera vos besoins médicaux et choisira l'équipement correct. Il le réglera aux pressions prescrites. Il vous apprendra, ainsi qu'à votre famille, à utiliser et à entretenir l'appareil.

Votre appareil est un _____.

Votre niveau de pression est _____.

Votre masque est un _____.

"Les victimes de l'apnée du sommeil ne sont pas les seuls à souffrir. C'est tout leur entourage qui est affect".

Se familiariser avec l'appareil de traitement et le masque

Avant de commencer votre traitement, il est judicieux de vous familiariser avec votre équipement, qui consiste en un appareil de traitement et un masque. Chacun est fourni avec son propre mode d'emploi. Certaines informations générales sont communes à tous les appareils et à tous les masques. Elles sont mentionnées ci-dessous. D'autres renseignements sur les caractéristiques et le fonctionnement de l'appareil sont disponibles auprès du prestataire de service, des ressources listées au dos de cette brochure, ou en consultant le mode d'emploi du produit.

Appareils de traitement PPC

Les appareils à pression positive continue (PPC) fournissent un flux d'ai léger continu pendant toute la nuit. Ils représentent une méthode de traitement très efficace de l'apnée du sommeil. Le médecin prescrit une pression de traitement suffisante pour maintenir l'ouverture de vos voies respiratoires, et c'est celle-ci qui vous est administrée par l'appareil. Chaque appareil est muni de différentes fonctions améliorant votre confort. Demandez des détails à votre prestataire de soins.

Appareils de traitement à deux niveaux de pression

Les appareils à deux niveaux de pression administrent une pression plus basse lorsque vous expirez (exhalation) et une pression plus élevée lorsque vous inspirez (inhalation). Ils sont parfois prescrits par les médecins aux patients qui ont du mal à supporter la pression continue d'un appareil de traitement PPC. C'est une décision qui doit être prise par le médecin traitant. Chaque appareil est muni de di férentes fontions rendant le traitement plus confortable.

Appareils de traitement automatiques

Les appareils de traitement automatiques détectent vos besoins et fournissent des pressions variables pendant la nuit. Comme sur les autres modèles, chaque appareil est muni de différentes fonctions améliorant votre confort.

"Une solution existe pour vous aider, sans médicaments, sans opération chirurgicale, sans aucune invasion dans votre vie. Cette solution va tout changer pour vous, et elle n'a rien de compliqué."

Humidificateurs

Les humidificateurs sont conçus pour humidifier l'air administré par l'appareil de traitement. Il en existe deux types — chauffant et non chauffant. Un humidificateur chauffant en fait ne réchauffe pas l'air que vous recevez, mais augmente son taux d'humidité. L'emploi d'un humidificateur aide aussi à réduire certains des effets indésirables du traitement, comme un desséchement des cavités nasales. Pour plus de renseignements sur les humidificateurs, adressez-vous à votre prestataire de soins.

Tube

Le tube amène l'air depuis l'appareil de traitement jusqu'au masque. Vous devez nettoyer et inspecter le tube au moins une fois par semaine pour vous assurer qu'il est propre, flexible et sans déchirure. Si vous pensez que vous avez besoin d'un tube de rechange, contactez le prestataire de soins.

Filtres

Les appareils de traitement sont munis d'un filtre. Certains comprennent deux filtres, dont un filtre ultrafin pour améliorer encore le filtrage de l'air administré. Consultez le mode d'emploi pour des instructions d'entretien des filtres

Masques

Le masque sert à vous administrer l'air émis par la machine. Le confort du masque est un facteur déterminant de respect du traitement. Il est donc essentiel que vous choisissiez le masque qui convient le mieux à votre morphologie et à votre mode de vie. Certains masques sont munis d'orifices d'expiration permettant d'évacuer l'air que vous expirez. Renseignez-vous auprès de votre prestataire de soins sur les masques et les harnais disponibles.

Une fois que vous avez trouvé un masque qui vous va, vous devez en prendre soin correctement. Consultez les instructions d'entretien et de nettoyage de son mode d'emploi. Inspectez souvent le masque pour être certain qu'il n'est pas usé ou endommagé. Si vous pensez que vous avez besoin d'un masque de rechange, contactez le prestataire de soins. La plupart des plans d'assurance médicale remboursent un nouveau masque tous les 6 mois à un an.

Mentonnières

La mentonnière est un accessoire facultatif sur la plupart des masques. Elle s'enroule entre le sommet de votre tête et le menton, et vous empêche d'ouvrir la bouche pendant la nuit. Les mentonnières peuvent être utilisées sur divers modèles de masque nasal lorsque le patient n'a pas de masque intégral (couvrant à la fois le nez et la bouche).

Préparer le système à l'emploi

Consultez la liste ci-dessous lorsque vous installez votre système à pression positive :

__ Posez la machine sur une surface horizontale ferme proche de l'endroit où vous dormez. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant standard à trois plots.

__ Vérifiez que le filtre à air est bien en place et qu'il n'est pas empoussiéré.

__ Branchez le tube sur l'orifice de sortie d'air de la machine et sur le masque (ou la valve).

__ Allumez la machine, glissez le harnais sur votre tête et placez le masque sur votre visage. Vérifiez que l'air circule continuellement dans le masque.

__ Si vous disposez également d'un humidificateur, ajoutez de l'eau distillée selon les instructions du fabricant.

__ Si le masque a bien été ajusté sous pression PPC, vous pouvez ne pas avoir besoin de le régler davantage. Il ne doit pas y avoir de fuite d'air entre le visage et le masque. Une faible fuite est cependant normale et sans importance, à condition qu'elle ne vous dérange pas. Votre appareil assure une compensation des fuites de débit modéré. Le masque ne doit pas appuyer contre le visage. Le serrer trop non seulement le rend inconforable, mais mutiplie les fuites d'air.

Le prestataire de soins vous montrera comment utiliser, nettoyer et entretenir votre équipement en toute sécurité.

"Qui ne veut pas vivre heureux dans sa famille? Qui ne veut pas réussir dans sa profession? Je me rends au travail tous les matins avec enthousiasme. Le soir, il me tarde de rentrer chez moi, pas pour me recoucher, mais pour rattraper le temps que je n'ai pas passé avec mes enfants."

“C’était ce qui pouvait m’arriver de mieux. Je me porte mieux. Je me sens mieux. Je me réveille le matin en pleine forme. C’est une sensation que je n’avais pas eue depuis longtemps. Je ne me réveille plus fatigué ou de mauvaise humeur. Et je suis prêt à affronter la journée avec énergie”

Remplacer le masque et le tube

Il est essentiel que le masque convienne bien à votre visage pour maintenir les bénéfices et le confort du traitement. Avec le temps, le masque s’use et devient moins étanche. Pour que le traitement par pression positive demeure efficace, vous devez remplacez votre équipement au fur et à mesure de son usure. Par exemple, changez de masque si celui-ci est fendu ou que les fuites d'air deviennent plus importantes. Remplacez le tube s’il est déchiré.

Lorsque votre équipement présente des signes d’usure, vous pouvez avoir droit à un remplacement sur la base du calendrier ci-dessous. Veuillez vérifier la couverture de votre police d’assurance médicale avec votre prestataire de soins.

ÉQUIPEMENT	PRESTATAIRE DE SOIN	MON PLAN MÉDICAL
Masque		
Coussinet nasal externe		
Coussinet nasal interne		
Coussinet naso-buccal		
Harnais		
Mentonnière		
Tube		
Filtre fin jetable		
Filtre en mousse à grosses particules		

“Un masque, c'est comme une paire de chaussures : une fois que vous l'avez porté quelques fois, vous n’y pensez plus.”

Caring for your equipment

Entretenir votre équipement

- Retirez le masque et les coussinets du harnais. Lavez à l’eau chaude et au savon ; rincez et laissez sécher à l’air.
- N’utilisez jamais d’alcool sur le masque ou sur les coussinets. Ceci risquerait de les endommager.
- Videz l’humidificateur et laissez-le sécher à l’air.
- Changez l’eau du réservoir.
- Utilisez toujours de l’eau distillée dans l’humidificateur, afin d’éviter un dépôt calcaire.
- Nettoyez fréquemment le réservoir de l’humidificateur pour empêcher la formation de moisissures. (Du vinaigre blanc non dilué peut être utilisé pour enlever les dépôts calcaires. Rincez ensuite complètement à l’eau distillée ou à l’eau stérile.)

•**Mise en garde :** ne nettoyez pas l’humidificateur ou le masque dans un lave-vaisselle.

Une fois par semaine :

- Lavez le filtre gris/noir en mousse dans de l’eau chaude savonneuse. Rincez, laissez sécher, puis réinstallez.
- Lavez le harnais à l’eau chaude et au savon rincez et laissez sécher à l’air. Le harnais est lavable en machine, mais il est préférable de le laver à la main.
- Lavez le tube à l’eau chaude et au savon rincez et laissez sécher à l’air.
- Essuyez la machine avec un chiffon doux humide.

Une fois par mois :

- Remplacez le filtre jetable blanc (le cas échéant).

Si un élément se casse :

Contactez le prestataire de soins en cas de problème que vous ne pouvez pas corriger. N’essayez pas d'effectuer la réparation vous-même.

Conseils d'utilisation et de réglage du masque

Il est vitalement important de trouver un masque qui vous aille et qui soit confortable à porter. Pour cela, collaborez de près avec votre prestataire de soins et prenez en considération les points suivants :

1. Un masque nasal, ne recouvrant que le nez, est le type de masque le plus fréquemment utilisé. Cependant, si vous tendez à respirer par la bouche lorsque vous dormez, il peut être préférable d'opter pour un masque couvrant à la fois le nez et la bouche.
2. Choisissez le masque le plus petit possible qui ne pince pas vos narines.
3. Le masque doit être ajusté dans votre position de sommeil, et en administrant l'air à la pression prescrite à travers le tube et le masque.
4. Le harnais doit être immobile, sans être trop serré. Si le masque est muni d'un bras frontal ou d'un élément réglable, réglez d'abord celui-ci. Ajustez ensuite les courroies pour minimiser les fuites, en particulier vers les yeux.
5. Le coussinet ne doit pas être écrasé contre le visage.
6. Il n'est pas nécessaire que le harnais soit très serré pour que le traitement soit efficace. En fait, un serrage excessif entraîne la formation de plis et augmente les fuites. Essayez de desserrer le masque si celui-ci fuit.
7. Vous pouvez marquer les courroies du harnais au feutre pour vous rappeler de leur position de réglage.
8. Quittez le masque par le haut ou servez-vous de l'attache rapide.
9. Ne bloquez pas l'orifice d'expiration entre le masque et le tube. Si possible, placez-le de façon à ce que l'air évacué ne dérange pas votre partenaire de lit.
10. Vous pouvez faire passer le tube sur la tête de lit pour qu'il ne tire pas trop sur le masque.
11. Si vous utilisez un masque intégral et que vous portez un dentier, rappelez-vous que si le masque est ajusté avec votre dentier, il peut ne pas être réglé correctement lorsque vous quittez ce dernier.

"Le traitement par pression positive n'a pas d'effet secondaire en soi : chaque problème a une solution et toutes les raisons que vous pouvez trouver pour ne pas vous en servir ne sont que de mauvaises excuses."

Réponses aux questions et problèmes les plus communs

QUESTION/PROBLÈME	SOLUTION
Quand commencerai-je à noter les effets PPC??	La plupart des patients constatent une amélioration dès la première semaine, bien que cette période d'acclimatation puisse plus longue pour certains.
Je porte une moustache (ou la barbe) : quel masque dois-je choisir?	Demandez à votre prestataire de soins le masque qui convient le mieux à votre visage.
Que se passe-t-il si je continue de ronfler lorsque j'utilise un système PPC?	Vous ne devriez pas ronfler sous traitement PPC. Si tel est cependant le cas, la pression a peut-être besoin d'être ajustée : consultez votre médecin.
Que faire si mon poids change ou si mes symptômes réapparaissent ?	Il se peut que votre pression ait besoin d'être ajustée. Appelez votre médecin.
Si j'utilise régulièrement le système PPC, le dosage de mes médicaments sera-t-il changé ?	Ne changez pas le dosage de vos médicaments sans consulter votre médecin.
Si j'ai besoin d'être hospitalisé pour une raison ou une autre, dois-je emporter mon appareil et l'utiliser pendant la nuit ?	Oui. Par ailleurs, si vous devez subir une opération chirurgicale, il est important que vous préveniez le chirurgien et l'anesthésiste que vous vous servez d'un système PPC chez vous. Vous devez aussi avertir le médecin traitant votre apnée du sommeil que vous vous rendez à l'hôpital.
Je voyage souvent. Dois-je emporter mon appareil durant mes déplacements ?	• Absolument : vous devez vous servir de votre système PPC toutes les nuits mes L'achat d'accessoires de voyage facilitera vos déplacements avec l'appareil. servir du système PPC pendant • En raison du renforcement des mesures de sécurité dans les aéroports, munissez-vous d'une copie de l'ordonnance prescrivant l'emploi du système PPC.
Ma peau est irritée, j'ai des bleus ou des marques sur le visage.	• Votre masque est peut-être trop serré. S'il est muni d'un bras frontal ou d'un élé ment réglable, réglez d'abord celui-ci. Puis, si nécessaire, ajustez les courroies du harnais. • Votre masque est-il de la bonne taille? Consultez votre prestataire de soins. L'ajout de coussinets nasaux ou le choix d'un masque intégral peuvent être une solution.
Comment voir si le masque est usé ?	• Les masques sont jetables et un remplacement périodique est nécessaire lorsque le masque commence à présenter des signes d'usure. • Inspectez souvent le masque et vérifiez qu'il est intact et qu'il n'a pas perdu sa souplesse.

QUESTION/PROBLÈME	SOLUTION
Mon masque semble avoir des fuites d'air.	Suivez les étapes ci-après : • Vérifiez tous les branchements. • Si le masque est muni d'un bras frontal ou d'un élément réglable, réglez d'abord celui-ci. • Si vous ne constatez pas d'amélioration, réajustez les courroies du harnais. Le masque doit être aussi lâche que possible tout en restant étanche. Un serrage trop grand du masque provoque la formation de plis et entraîne des fuites d'air. • Essayez un masque de taille ou de type différents, si nécessaire.
Mon masque semble sale.	• Lavez le masque une fois par jour. • Lavez-vous le visage chaque nuit avant de mettre le masque. • Évitez d'appliquer une crème sur votre visage avant de revêtir le masque.
J'ai l'impression qu'il ne circule pas assez d'air.	• Vérifiez que la soufflerie fonctionne. • Vérifiez que l'arrivée d'air et que le filtre à air ne sont pas bouchés ou empoussiérés. • Vérifiez que le tube n'est pas troué. • Si vous avez encore un problème, consultez votre prestataire de soins ou votre médecin..
J'ai le nez et la gorge secs, j'ai le nez bouché ou je saigne du nez	• Installez un humidificateur chauffant (votre médecin devra vous écrire une ordonnance). Vous pouvez changer le réglage de température de l'humidificateur. • Essayez d'utiliser un vaporisateur nasal d'eau saline avant de vous coucher et au réveil. • Cette situation peut s'améliorer avec le temps. • Consultez votre médecin en cas de persistance des symptômes.
J'ai la bouche sèche..	• Vous dormez peut-être avec la bouche ouverte. Essayez de porter une mentonnière. • Si ceci ne suffit pas, envisagez de porter un masque intégral ou voyez avec votre médecin si un humidificateur chauffant pourrait vous aider**.**
J'ai les yeux douloureux, secs, irrités ou enflés.	• L'air du masque s'échappe peut-être en direction de vos yeux. Servez-vous du régleur frontal, le cas échéant, pour réduire les fuites. Éloignez le masque du visage et changez légèrement sa position. • Votre masque est peut-être trop serré. Réajustez les courroies du harnais.
Le tube se remplit d'eau pendant la nuit.	• Une condensation se produit lorsque l'air de la pièce est plus froid que celui en prove nance de la machine. Pour éviter cela, essayez de placer le tube sous la couverture pour le réchauffer. Votre prestataire de soins peut aussi avoir des gaines de tuyau molletonnées.

Réponses aux questions et problèmes les plus communs (suite)

QUESTION/PROBLÈME	SOLUTION
J'ai du mal à m'endormir lorsque je suis sous PPC, ou la pression d'air m'est inconfortable.	Si votre appareil comprend une fonction de rampe, utilisez-la pour bénéficier d'une montée en pression progressive.
J'ai de l'aérophagie le matin	• Essayez de dormir avec la tête surélevée. • Servez-vous d'une mentonnière pour éviter de respirer par la bouche. • Cette situation peut s'améliorer avec le temps.
J'ai du mal à expirer lorsque l'air souffle.	• Cette sensation peut s'améliorer avec l'habitude. • Vous bénéficieriez peut-être d'une fonction de confort de type soulagement de pression, ou d'une autre forme de traitement. Consultez votre prestataire de soins.
Ma machine ne semble pas fonctionner.	• Vérifiez que le cordon électrique est bien branché derrière la machine et dans la prise murale. • Contactez le prestataire de soins en cas de problèmes que vous ne pouvez pas corriger. • N'essayez pas d'effectuer la réparation vous-même.
Je n'arrive pas à m'habituer à la PPC.	• La plupart des gens s'habituent au bout d'une à deux semaines. Cette période d'ajustement est parfois plus longue, en particulier si vous êtes sensible à la sensation du masque sur votre visage ou si le bruit de l'appareil vous dérange. • Appelez votre prestataire de soins ou le médecin traitant si vous avez des difficultés à vous habituer au traitement. • Participer à un groupe de soutien, tel qu'A.W.A.K.E. (Alert, Well, And Keeping Energetic) peut également vous aider. Pour plus de détails, visitez l'un des sites Internet cités à la page suivante.

Un traitement par pression positive efficace

Retenez principalement que la PPC est un traitement extrêmement efficace de l'apnée du sommeil. Elle ne sert cependant à rien si vous ne l'utilisez pas toutes les nuits. L'une des raisons citées par les patients qui arrêtent leur traitement est qu'ils souffrent de certains des effets secondaires mentionnés dans cette brochure. La plupart des problèmes rencontrés sont facilement corrigeables si vous en parlez à un professionnel de la santé ou si on vous explique comment les résoudre.

Rappelez-vous que vous ne devez pas interrompre votre traitement PPC sans l'autorisation de votre médecin. Consultez-le toujours si vos symptômes persistent ou réapparaissent.

Pour en savoir plus

Votre prestataire de service vous remettra un film vidéo éducatif publié par Respironics sur l'apnée obstructive du sommeil, afin que vous compreniez mieux votre traitement. D'autres informations sur l'apnée du sommeil, ses causes et son traitement, font l'objet de plusieurs sites Internet :

- Respironics: **www.sleepapnea.com**
- National Sleep Foundation: **www.sleepfoundation.org**

Quand vous n'êtes pas épuisé en permanence, vous devenez meilleur père et meilleur mari. Vous travaillez mieux. Et, tout à coup, c'est un cycle vertueux qui se perpétue de lui-même. Vous réalisez alors que vous vivez enfin la vie normale qui vous échappait autrefois."

RESPIRONICS®

Service clientèle : 1-800-345-6443 ou +1-724-387-4000
Respironics Europe, Afrique, Moyen-Orient : +33-1-47-52-30-00
Respironics Asie-Pacifique : +852-3194-2280
Respironics Australie : +61-2-9666-4444
www.respironics.com

ATTENTION : Appareil délivré uniquement sur ordonnance médicale.

Respironics est une marque déposée de Respironics, Inc. et de ses filiales.
©2007 Respironics, Inc. et ses filiales. Tous droits réservés.

Broudy CY 08/08/07 MCI 4101225 PN 1047314